

楽しい会話で、笑顔が咲く
簡単な体操で、体が軽く

高岡市福岡町

福岡はつらつ広場(通いの場)

日時 第2・4金曜日 10:00~11:00

場所 福岡健康福祉センター 高岡市福岡町大滝22

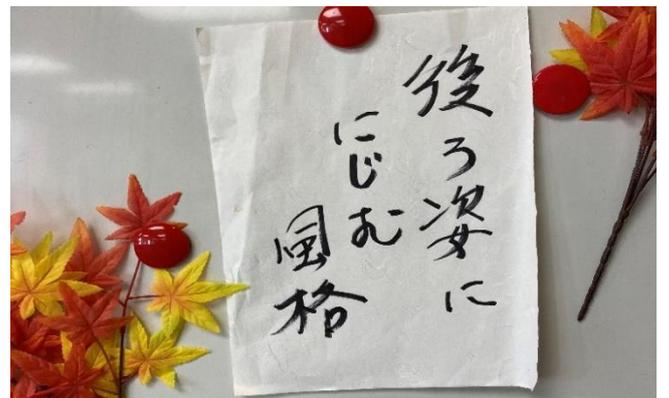
内容 簡単な体操・脳トレ など

※内容は、季節の行事等に変更する場合がございます。都度、お知らせいたします。



◆ 地域で目指すフレイル予防 ◆

年齢が高くなるにつれ、体力が落ち、外出する機会も減っていき、病気になるまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」(虚弱)と呼びます。『通いの場』では、フレイル予防のため無理のない体操で体力の維持を、コミュニケーションを通して心の健康を目指しています。



運動して気持ちを明るく

会場の入り口には、参加者の方が書かれた心に響く素敵な言葉が飾ってあります。毎回違うので今日は何かなと楽しみ。先生は姿勢や基本的な動きを大事に考えておられ、腕や足の筋力アップでは重りを使用したり、日常生活で出来る簡単な運動を紹介しておられます。後半はみんなでゲームをして、笑って楽しみながら体を鍛えることができる場です。



皆さん、参加してみていかがでしたか？

最初は運動なんておっくうだなと思っていて、体も硬いし笑顔も出なかった。けれど、やっていくうちに声を出して笑い合ったりして、体も心もスッキリします。ここに来るだけで気持ちが明るくなって、運動しておしゃべりして、さらに明るくなって帰ることができます。

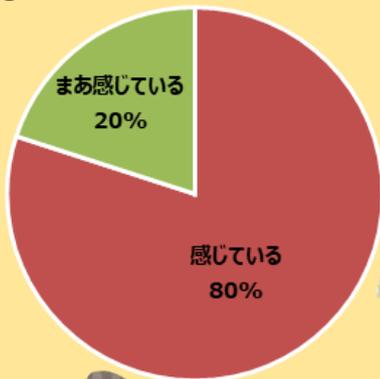
笑うだけでもいい。家にいたら笑わないので、ここに来て笑って「元気だったよ」とみんなと話だけでもいいと私は思います。



Q.参加の目的は？



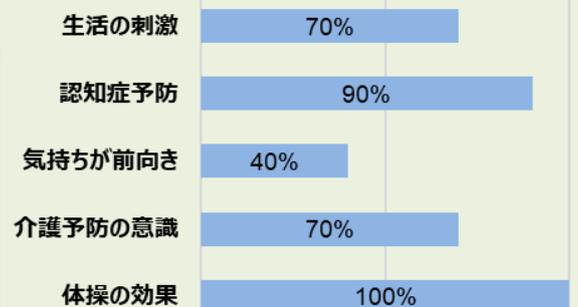
Q.体操の必要性を感じますか？



コロナ明けに徐々に教室に参加すると、体の節々が伸びて効果を実感しました。家にいると動かすことも全然ないし、ここに来て体を動かすことで痛いところも少し動かしやすくなります。



Q.参加して感じている効果



(富山県立大学と高岡市高齢介護課によるアンケート調査より)

お問合せ

高岡市役所 高齢介護課
〒933-8601 高岡市広小路 7-50
TEL:0766-20-1165
FAX:0766-20-1364

福岡地域包括支援センター
〒939-0132 高岡市福岡町大滝 22 福岡健康福祉センター内
TEL:0766-64-1186
FAX:0766-64-1187

R4.3月発行 高岡市高齢介護課